अजपा गायत्री साधना

पं. बैजनाथ भट्टराई

अजपा गायत्री साधना

पं. बैजनाथ भट्टराई

PHOTO COPY NOT

कृति : **अजपा गायत्री साधना**

सङ्कलक : पं. बैजनाथ भट्टराई

प्रकाशक : भरत भट्टराई, उषा भट्टराई खनाल, युवी भट्टराई

संस्करण : पहिलो, वि.सं. २०७५

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

वर्णविन्यास : माधवप्रसाद लामिछाने

आवरण : रमेश दाहाल

मुद्रक : लुष प्रेस, नयाँ बानेश्वर

प्रकाशकीय

पूर्वीय दर्शन, कोश, साहित्य, व्याकरण एवं समाजशास्त्रका मूर्धन्य विशिष्ट विद्वान् स्वर्गीय पितामह पं. बैजनाथ भट्टराई (ताप्लेजुङ) द्वारा लिखित तथा सङ्कलित पूर्वीय दर्शन चिन्तनकै महत्तम उपलब्धिको रूपमा रहेको तर यस विषयमा हालसम्म पनि कुनै पनि कृति प्रकाशित भएको नदेखिएको र नसुनिएकोले "अजपा गायत्री" नामको यो अनुपम कृति प्रकाशनमा ल्याउन सुअवसर प्राप्त भएकोमा हामी अत्यन्त गौरवान्वित छौं। यस अजपा गायत्री मन्त्रको मर्म र महत्त्वको जानकारी विशिष्ट विद्वान्हरूलाई प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा पक्कै होला नै। यसो भए तापनि अजपा गायत्रीका विषयमा कुनै पनि कृति प्रकाशन भएको हामी अज्ञानीलाई हालसम्म थाहा पत्तो छैन। तसर्थः स्वर्गीय पितामहद्वारा सङ्कलित र लिखित यस कृति पिता विश्वनाथ भट्टराईको प्रेरणा, मिहिनेत र सक्रियता तथा इच्छास्वरूप प्रकाशनमा ल्याएका छौं। कुनै पनि स्रष्टाको कृतिले ज्ञान र तत्कालीन समाजलाई योगदान दिन सक्नुपर्दछ। त्यसै अनरूप यस कृतिले समाजलाई केही दिन सक्ने छ भन्ने विश्वास लिएका छौं।

यस्तो अत्यन्तै बहुमूल्य, दुर्लभ एवं पूर्वीय आध्यात्मिक साधनामय कृतिको गम्भीरता, सङ्गति, आशय, भाव तात्पर्यका साथ भूमिका लेखिदिनुहुने विराटनगर– ३ निवासी उप-प्राध्यापक ईश्वर घिमिरेज्यूमा सादर आभार व्यक्त गर्दछौं ।

यस कृतिबारे मन्तव्य दिएर सहयोग गर्नुहुने विद्वान् प्रा. डा. आनन्द घिमिरेमा विशेष आभार प्रकट गर्दछौं । साथै यस कृतिको प्रकाशनमा सद्भाव र सदाशयता प्रकट गर्नुहुने वरिष्ठ साहित्यकार रोचक घिमिरेज्यू र डा. तुलसी भट्टराईज्यूमा हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौं । साथै वर्णविन्यासकर्ता माधवप्रसाद लामिछाने आवरण/आकृतिविन्यासकर्ता रमेश दाहालमा धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं ।

भरत भट्टराई (नाति)

उषा खनाल (नातिनी बुहारी)

युवी भट्टराई (पनातिनी)

ललितपुर

अजपालाई नियाल्दा

स्वतः जपिने अजपा गायत्री अर्थात् हंस जीवन हो, जीवन हंस हो, हंस छुटे जीवन छैन। प्राण र आत्माको सतत धाराले भेट्टाउने परब्रह्मको योगले "युजिर योगे" को धात्वर्थ सिद्ध हुन्छ अन्तररङ्गद्वारा । योगः कर्मसु कौशलम्। उच्छ्वास निःश्वासरूप हंसः सोऽहम् मा बीजमन्त्र स्वरूप तानगत धारा बग्दा बग्दा जुन ज्योतिष्मती प्रज्ञा (Unity Consciousness) भेटिन्छ। सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च तब हंसावतारमा पुगिन्छ। माथी माथी कतिसम्म भने कण्ठस्थ बीज मन्त्र पनि बिर्सियोस्, अर्थ पनि बिर्सियोस्, घडीमा चार्ज त छँदैछ टिक् टिक्को समय पनि बिर्सियोस्। बहिरङ्ग संसारको पथ हो– योग गर्दै जाऔं वियोगै वियोगको खात लाग्दै जान्छ।

योगावस्थाः

सामान्य व्यक्तिलाई पनि "सुषुप्ति" अर्थात् प्रगाढ निद्राको आनन्द चाहिन्छ, जाग्रतभन्दा स्वप्न र स्वप्नभन्दा "सुषुप्ति" अन्तरङ्ग हो। दीर्घश्वासप्रश्वास रूप "ताल" आफ्नै तालमा मन्त्रको सम्झना लय, आफ्नै तालमा गर्न सतर्क अवस्था, फैलिएको सन्तानावस्था समर र ध्यानस्तबीज विस्मृत हुँदैको अवस्था, सुदिव्य चेतनावस्था वा एकाकार मोक्षावस्था गरी अन्तरङ्ग उक्लने सोपानहरू हुन्। यसमा शरीर (ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रिय) सङ्कल्पविकिल्पात्मक मन, अहंकारलाई चित्तमा अनि चित्तलाई बुद्धिमा लगी स्थिर गराई, बुद्धि र आत्माको मिलन गराई अघि बढाई भेटिने प्रकाशपुञ्ज जो हो त्यसका लागि

धनुको ताँदो आफूतिर खिच्नुपर्दछ। "प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा लक्ष्यं तद्भेदमुच्यते।"

सन्ध्या समर्पणः

चौबीस घण्टामा २१६०० पटक फेरिने श्वासप्रश्वासरूपको अजपालाई "सुषुम्ना" ले परिवेष्टित विभिन्न चक्राधिष्ठाता शक्तिहरूमा समर्पण गर्नुपर्दछ। जस्तो मूलाधारस्थ गणपतिलाई ६००, स्वाधिस्थानास्थ ब्रह्माजीलाई ६०००, मणिपूरस्थ विष्णुजीलाई ६०००, अनाहतस्थानस्य सदाशिवलाई ६०००, विशुद्धिको प्राण शक्ति जीवात्मालाई १०००, आज्ञाचक्राधिष्ठाता गुरुदेवका लागि १००० तथा परब्रह्म परमात्माका लागि सहस्रारचक्रमा १००० जप निवेदन गर्नुपर्दछ। यसरी अजपा गायत्री जप सङ्ख्यालाई विभाग गरी देवार्पण गर्ने विधि उल्लेख गरिएको छ।

वशिष्ठ गोत्रका कुलगौरव स्वनामधन्य स्रष्टा पं. बैजनाथ भट्टराईज्यू अर्थतः आचार्य हुनुहुन्थ्यो– "आचारं ग्राहयति, आचारे स्थापयति शिष्यान्, स्वयमाचरते इति आचार्यः।"

"आचार्य मां विजानीयात् सर्वदेवमयो गुरुः" भन्ने आचार्यपदको महत्त्व राख्दै "विज्ञेषु किमधिकम् ? अन्तमा उहाँकै कृतिअन्तर्गतको श्लोक उद्धरण गर्दछु :

"हंसो गणेशो विधिरेव हंसो हरिर्हंसमयश्च शम्भुः।
हंसो हि जीवो गुरुदेव हंसो हंसो ममात्मा परमात्म हंसः॥

हरि ॐ तत्सत्॥

प्रा. डा. आनन्दप्रसाद घिमिरे
शुक्लयजुर्वेद धर्मशास्त्राचार्य,
नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय, काठमाडौं।

भूमिका

यस उपासना/साधना ग्रन्थभित्र डुल्दा

पूर्वीय दर्शनशास्त्रविद् पं. बैजनाथ भट्टराई ब्रह्मलीन हुनुभएको निकै वर्षहरू बितिसकेका छन्। उहाँले आफ्ना जीवनकालमा वैदिक परम्पराका अनेक ग्रन्थहरूको भाषानुवाद व्याख्या गर्नुभएको छ। कतिपय ग्रन्थ तत्समयमा नै लोकले प्राप्त गरे भने कतिपय ग्रन्थहरू उहाँको पाञ्चभौतिक देह समाप्तिपश्चात् पुत्रपौत्रादिले प्रकाशन गरिरहनुभएको छ। सूर्य स्वयं प्रकाशित भएजस्तै ज्ञानज्योतिले पं. बैजनाथ भट्टराई लोकमा प्रकाशित हुनुहुन्छ, धेरै भनिरहनुपर्दैन। उहाँद्वारा सङ्कलन टिप्पणी र आवश्यक स्थानमा उचित निर्देशन गरिएको अजपा गायत्री जपविधि ग्रन्थका सन्दर्भमा यहाँ लघु समीक्षा गरिएको छ।

गायत्री एक प्रकारको वैदिक र छन्द मन्त्र पनि हो। गायत्रीको मूलभाव कुनै मन्त्रको गान गर्नु अथवा निरन्तर जप गर्नु भन्ने नै हो। अलग अलग देवतासम्बन्धी गायत्री मन्त्र पनि अलग हुन्छन्। ब्रह्मगायत्री, विष्णुगायत्री, शिवगायत्री, दुर्गागायत्री आदि। जुन देवताको उपासना गर्ने हो, उसैसम्बन्धी गायत्री जप गरिन्छ।

"अजपा गायत्री" अद्वैत दर्शनसँग सम्बन्धित रहेको छ। "अजपा" जप नगरी विनायोजना अथवा स्वतः जप हुने भन्ने हो। तर "नमो हंसः, सोऽहं" के हो ? कसरी सिद्ध गर्दा अजपा जप हुन जान्छ, त्यसका सम्बन्धमा चिन्तन हुन आवश्यक छ। तत्त्वबोध भएका साधकले श्वास प्रश्वास परिवर्तन गर्दा फोक्सोबाट आएको श्वास प्रवाह बाहिर निस्किँदा

"हं" वर्णको उच्चारण हुन्छ र भित्र पस्दा "सः" वर्णको उच्चारण हुन्छ। "हं" शिव रूप र "सः" शक्तिरूपको साधकले बोध गर्दछ।

"हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः।" –गरुडपुराण

यस रूपमा तत्त्ववेत्ता साधकले एक अहोरात्र (२४ घण्टामा) २१६०० पल्ट अजपा जप गरेको हुन्छ।

तत्त्वमसी– वेदान्तमा "तत्त्वम्" को व्यापक अर्थ गरिएको छ। यथारूप, सत्यवस्तु, तीनगुण, चौबीससत्र आदि तत्त्व, इन्द्रिय, पञ्चभूत अथवा समग्र ब्रह्म इहा भन्ने बुझिन्छ। साधनामार्गका महत्त्वपूर्ण पाँच तत्त्वहरू गुरुतत्त्व, मन्त्रतत्त्व, देवतत्त्व र ध्यानतत्त्व यी तत्त्वहरू गायत्री जपविधिमा सम्बन्धित रहन्छन्। त्यसमा पनि मन्त्रतत्त्व सिद्धिलाई अजपा गायत्री जपमा लिनुपर्दछ।

तत् त्वं असि – त्यो ब्रह्मरूप तिमी हौ। यसरी परस्वरूप अविद्याले ढाकेको बोध गराएपछि साधकमा स्वः स्वरूप विशुद्ध अपको बोध हुँदा "सोऽहं" भावको बोध हुन्छ। "सोऽहं, सोऽहं" को जपबाट क्रमशः "हंसः" रूप ब्रह्मचिन्तन गर्ने निवृत्तिमार्गको विधि नै अजपा गायत्रीको स्वरूप हो।

"सोऽहं, सोऽहं ज्ञानाल्लभ्यं ज्योतिर्ध्यानं सुनिर्मलम्"

शताक्षरी:

"त्र्यम्बकं" हे तीन नेत्रधारी "त्र्यम्बकं यजामहे" आध्यात्मिक, आधिदैविक, आधिभौतिक तीन ताप समाप्तिका लागि हामी (कर्म) हवन गर्दछौं र "मृत्यो" मृत्युरूपी जन्म-मरण "मुक्षिय" हामी मुक्त हौं भन्ने कामनाका साथ शताक्षरी मन्त्र जपको पनि यस ग्रन्थमा उल्लेख गरिएको छ।

जपादि धर्म, मोक्ष कर्म गर्दा प्रथमतः जलतीर्थ र त्यसका अधिष्ठाता देवताको स्मरणपश्चात् स्नानादि क्रिया गर्न बताइएको छ। जलतीर्थका अधिष्ठाता देवता नारायणलाई मानिन्छ। जलमा

स्नान गर्नाले बाह्य आङ्गिक मल नाश हुन्छ नै तर समन्त्र स्नानले मात्र इन्द्रियजन्य पापादि मल नाश गरेर पवित्रता प्राप्त हुन्छ। स्नानपछि सबै सचैल जलमै डुबेर (बसेर) देव, ऋषि, पितृलाई तर्पण गर्ने विधि उल्लेख गरिएको छ। सन्ध्या जपपूर्व तिलक धारण गर्न अनिवार्य मानिएको छ। तिलक धारण, सङ्कल्प र पवित्र मन्त्रजल सेचन गरी प्रणव-सव्याहृति गायत्री जपको विधि उल्लेख छ। सङ्क्षेप गायत्री जपविधि तथा शास्त्रोक्त सविधि गायत्री जपको नियमसमेत बताइएको छ।

गायत्री जपपश्चात् अजपा गायत्री जप गर्ने–

विमृश्यैतदशेषेण भज देवी पदाम्बुजम्।
अजपा नाम गायत्रीं जपन्ति निखिला जनाः॥ –*देवी भागवत ६/११/६३*

कलियुगमा धर्मकर्म ह्रास भएर जानेछ। यसलाई विचार गरेर मुक्ति चाहने साधकजनहरूले भगवतीका चरणको ध्यान र अजपा नामको गायत्रीको जप गर्ने गर्दछन् भनेर देवीभागवतमा यस गायत्रीको महत्त्वलाई उल्लेख गरिएको छ।

कल्याणमार्ग प्रदान गर्ने शिव, गंगादिको स्मरणपश्चात् इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना नाडीलाई गंगा, यमुना र सरस्वतीका रूपमा स्मरण गर्दै मानसिक आभ्यान्तर चिन्तनरूपी स्नान गरी स्वगुहाकाशका मध्यमा कमलकर्णिका मण्डलमा गुह्यब्रह्मरूपको चिन्तन गर्ने विधि उल्लेख गरिएको छ। प्रथमतः पाद्योपचारादि सहित स्थूल देवरूपको अर्चना गरी क्रमशः मनलाई केन्द्रित गरेर निर्मल सूक्ष्म ज्योतिको ध्यानविधि उल्लेख गरिएको छ।

सूक्ष्म ध्यानको मुख्य लक्ष्य भनेको कुण्डलिनी शक्तिलाई जगाउनु हो। हठयोगानुसार मेरुदण्डको बायाँतिर 'इडा' नामको चन्द्र नाडी, दाहिनेतिर 'पिङ्गला' नामको सूर्य नाडी र मेरुदण्डभित्र बीचमा

सुषुम्ना नामको ज्योतिर्मय नाडी आआफ्ना ज्योतिप्रवाहित गरिरहेका हुन्छन् । यी नाडीहरू मूलधारदेखि आज्ञाचक्रसम्म फैलिएका हुन्छन् । यी तीन नाडीको त्रिवेणी सङ्गम भएपछि अद्वितीय शक्ति पैदा हुन्छ । सुषुम्ना नाडीभित्र रहने ब्रह्म नाडीलाई साँढे तीन फेरा बेरेर ऊर्ध्वमुख गरेर रहने शेषवत् तेजलाई नै कुण्डलिनी शक्ति भनिन्छ । यो शक्ति सबै मानव सुषुप्त रूपमा विद्यमान रहन्छ तर साधनाद्वारा संयोजन गरी जागृत गराउन सक्नुपर्दछ । कुण्डलिनी शक्ति जागृत भएपछि आँखीभौं ललाटमा यसको चमक अनुभूत गर्न सकिन्छ । यसको सिद्धिबाट स्वेच्छिक ब्रह्मरन्ध्र भेदन गरी जीवले ब्रह्मैक्यता प्राप्त गर्न सक्दछ । त्यसैले यहाँ कुण्डलिनीको ध्यान र साधना बताइएको छ ।

"ॐ नमो हंसः सोऽहं" मन्त्रको निरन्तर जप गर्ने विधि र भगवान्मा भाग गरी अलग अलग कसलाई कति अर्पण गर्ने विधिलाई समेत सविस्तार उल्लेख गरिएको छ । प्रत्येक दिन प्रातः ब्रह्ममूहुर्तमा यो विधि गरेर भोलिपल्ट त्यसै समयपर्यन्त "हंस" गायत्रीको जप गर्ने अथवा अजपा जप भइरहन्छ भन्ने शास्त्रोक्त विधि उल्लेख गरिएको छ ।

जीवोद्धारक ब्रह्मरूप तत्त्व प्राप्तिमयी अजपा "हंसः" गायत्री सङ्कलन र कार्यान्वयन गर्ने सविधि उल्लेख गरी मुमुक्षु जीवका लागि मार्ग सुलभ पारिदिनुभएकोमा लेखकप्रति साधकजनका तर्फबाट कृतज्ञता प्रकट हुने नै छ । अन्त्यमा, यस्तोमा अमृततत्त्व प्राप्त गराउने ग्रन्थलोकमा प्रकाश गर्ने प्रकाशक पं. बैजनाथ भट्टराईका नाति भरत भट्टराईप्रति साधुवाद व्यक्त गर्दछु । अस्तु ॥

उप-प्रा. ईश्वर घिमिरे

विराटनगर- ३, मोरङ

शताक्षरी गायत्री–अजपा गायत्री जपविधि

शताक्षरी ॐ जातवेदसे सुन वाम सोममरातीयतो निदहाति वेदः सनः पर्षदतिदुग्गाणि विश्वानावेव सिन्धुं दुरितात्यग्निः ।

र–त्र्यम्बकं इत्यादि मुक्षीयमामृतात् सम्म र २४ अक्षरको गायत्री जोड्दा शताक्षरी गायत्री हुन्छ, सन्ध्या गर्दा शताक्षरी एकपटक जपेर मात्र गायत्री जप्नू ।

प्रातःब्राह्ममुहूर्तमा उठेर अजपा गायत्रीवेश

जप गर, अनि टट्टी पिसाब गरेर स्नान गर । स्नान गर्दा प्रथम तीर्थहरूको आवाहन गर्ने मन्त्रहरू जस्तै–

आपो नारायणोद्भूतास्ता एवाष्यायनं पुनः ।
तस्मान्नारायणं देवं स्नानकाले स्मराम्यहम् ॥१॥
त्वं राजा सर्वतीर्थानां त्वमेव जगतःपिता ।
याचितं देहि मे तीर्थराज नमोऽस्तु ते ॥२॥
नमामि गङ्गे तव पादपङ्कजं सुरासुरैर्वन्दित दिव्यरूपम् ।
भुक्तिं च मुक्तिंञ्च ददासि नित्यं भावानुसारेण सदा नराणाम् ॥२॥
पुष्कराद्यानि तीर्थानि गङ्गाद्याःसरितस्तथा ।
आगच्छन्तु पवित्राणि स्नानकाले सदा ममः ॥३॥
गङ्गे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति ।
नर्मदे सिन्धु कावेरि जलेऽस्मिन् सन्निधिंकुरु ॥४॥ *स्नान गर*

"ॐ आपो अस्मान्मातरः सुन्धयन्तु घृतेन नो घृतप्वः, पुनन्तु विश्वꣳहिरि प्रप्रवहन्ति देवी रुदिदाम्यः शुचिरा पूत एमि । दीक्षास्तपोरसि तान्त्वा

शिवाऽसग्मां परिदघ्ने भद्रं वर्ण पुष्यन्।" यो मन्त्र भन्दै स्नान गर।

त्यसपछि कुश हातमा लिएर वस्त्र नफेरी तर्पण गर। सव्य भएर हातमा कुश, छ भने तिलसमेत लिएर एक-एकपटक तर्पण गर। सुनको औँठी लगाएको छ भने कुश नभए पनि हुन्छ, ती कुनै नभए पनि तर्पण गर्दा हुन्छ। दुवै हातमा अर्थात् अञ्जुलिमा पानी लिएर–

"ॐ **भूर्देवास्तृप्यन्ताम्, ॐ भुवर्देवास्तृप्यन्ताम्, ॐ स्वर्देवास्तृप्यन्ताम्, ॐ भूर्भुवःस्वर्देवास्तृप्यन्ताम्**" मन्त्र जप। त्यसपछि घाँटीमा जनै बेरेर दुई-दुईपटक "ॐ **सनकादि द्वैपायनादय ऋषयस्तृप्यन्ताम्। ॐ भूःऋषयस्तृप्यन्ताम्। ॐ भुवः ऋषयस्तृप्यन्ताम्। ॐ स्वः ऋषयस्तृप्यन्ताम्। ॐ भूर्भुवस्वः ऋषयस्तृप्यन्ताम्**" भनेर तर्पण गर।

अब अपसव्य भएर तीन-तीनपटक"ॐ **कव्यवाडानलादयः पितरस्तृप्यन्ताम्[३], ॐ भूःऋषयस्तृप्यन्ताम्[३]ॐ भुवः ऋषयस्तृप्यन्ताम्[३] ॐ स्वः ऋषयस्तृप्यन्ताम्[३] ॐ भूर्भवः स्वः ऋषयस्तृप्यन्ताम्[३]**" भनेर तर्पण गर।

अब सव्य भएर तीनपटक आचमन गर्ने र अञ्जुलिमा पानी लिएर– "**यन्मया दूषितं तोयं शरीर मल सञ्चयैःतस्य पापस्य शुद्धयर्थंयक्ष्मैतत्ते तिलोदकम्**" भनेर भूमिमा छोड्ने। त्यसपछि दाहिने हातमा पानी लिएर– "**लता गुल्मेषु वृक्षेषु पितरो ये व्यवस्थिताः ते सर्वे तृप्तिमायान्तु मयोत्सृष्टैः शिखोदकैः**" भनेर एक हातले टुप्पी छोएर पानी भूमिमा छोड्ने अनि– "**आकृष्णेन..**" यो मन्त्रले एक पटक, गायत्री मन्त्रले दुईपटक सूर्यलाई अर्घ्य दिएपछि मात्र लुगा फेर्ने। पहिला लगाएको लुगालाई धोएपछि सूर्यलाई "**आकृष्णेन..**" मन्त्रले सन्ध्या गर्ने।

सन्ध्या

आचमनः ॐ केशवाय नमः स्वाहा, ॐ नारायणाय नमः स्वाहा, ॐ मा(धवाय नमः स्वाहा, यसरी तीनपटकसम्म आचमन गरेर **ॐ गोविन्दाय नमः स्वाहा** भनेपछि जललले हात पखाल्ने। त्यसपछि तल उल्लिखित मन्त्र भन्दै खरानीको त्रिपुण्डक लगाउने।

ॐ जलमिति भस्म, स्थलमिति भस्म, अग्निरिति भस्म, वायुरिति भस्म, सर्वꣳहवा भस्म मन एतानि चक्षूं। ॐ भस्मानीति, ॐ त्र्यायुखञ्जमदग्नेः कस्यपश्य त्र्यायुखन्यद्देवेषु त्र्यायुषन् तन्नो अस्तु त्र्यायुषम्। अब– अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा। यःस्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरःशुचिः। ॐ पुण्डरीकाक्षः पुनातु भन्दै पानी छोड्ने । अब हातमा पानी लिएर विनियोग गर–**ॐ पृथिवीतिमन्त्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषिः सुतलं छन्द कुर्मो देवता आसने विनियोगः।** अब **ॐ पृथ्वी त्वया धृता लोकाः देवी त्वं विष्णुना धृता। त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम्।अब–मानस्तोके तनये मान आयुषि मानो गोषु मानो अश्वेषुरीरिषः। मानो वीरान्नुद्रभामिनो वधिर्हविष्मन्तः सदमित्वा हवामहे,** यस मन्त्रले टुप्पीमा शिखा पार्ने।

अब हातमा पानी लिएर–**ॐ तत्सवितु...** इत्यादि गायत्री पढेर शिरका वरिपरि घुमाएर छोडिदेऊ। अब–**ॐ ऋग्वेदायः नमः स्वाहा, ॐ यजुर्वेदाय नमः स्वाहा, ॐ सामवेदाय नमः स्वाहा** भन्दै तीनपटक आचमन गरेर–**ॐ अथर्ववेदाय नमः स्वाहा** भनी हात पखाल्ने। अब हातमा पानी लिएर यी तल लेखिएको मन्त्र पढ्दै विनियोग गर्ने। विनियोग भनेपछि पानी हातबाट छोड्ने र फेरि लिने। त्यसै गरी छोड्दै लिँदै जाने। पानी समाएर– **ॐ कारस्य ब्रह्मऋषिर्गायत्री छन्दः शुक्लो**

वर्णः सर्वकर्मारम्भे विनियोगः भनेर पानी छोड्ने । पुनः पानी समाई– सप्तव्याहृतीनां विश्वामित्र जमदग्निभारद्वाज गौतमात्रिवसिष्ठ कश्यपा ऋषयः, गायत्र्युष्णिगनुष्टुप्बृहती पङ्क्तिस्त्रिष्टुप् जगत्यश्छन्दांस्यग्निवाद्वा दित्यवृहस्पतिवरुणेन्द्र विश्वेदेवा देवता अनादिष्ठ प्रायश्चित्त प्राणायामे विनियोगः भनेर पानी छोड्ने । फेरि–ॐ कारष्य शिरसः प्रजापति ऋषिः गायत्री छन्दः नारायणोदेवता : प्राणायामे विनियोगः भन्दै प्राणायाम, ॐ भूः, ॐ भुवः ॐ स्वः, ॐ महः, ॐ जनः, ॐ तपः, ॐ सत्यम्, ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात् । ॐ आपोज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ।

अब प्रथम शताक्षरी मन्त्र र गायत्री जप्ने–

शताक्षरी मन्त्र– ॐ जातवेदसे सुनवाम सोमराती यतो निदहाति वेदः सनः पर्षदति दुर्गाणि विश्वानावेव सिन्धुं दुरितात्यग्निः । ॐ त्र्यम्बकं यजामहे । सुगन्धिम्पुष्टिवर्द्धनम् । उर्वारुकमिवबन्धनान्मृत्योर्म्मुक्षीयमामृतात् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात् । यतिले सय अक्षरको शताक्षरी मन्त्र हुन्छ । यो मन्त्र जपेर गायत्री मन्त्र जप्ने । ॐतत्सवितु इत्यादि ।

भोजन गर्दा अब गोग्रास राख्ने विधिः

हातमा पानी लिएर ॐ नमो भगवते वासुदेवाय भनेर त्यो पानी थालका वा भातका वरिपरि घुमाउने र हात जोड्ने त्यसपछि यो मन्त्र पढ्ने–

अन्नं ब्रह्मा रसो विष्णुर्भोक्तादेवो महेश्वर ।
एवं ध्यात्वा द्विजो भुङ्क्ते सोऽन्नदोषैर्नलिप्यते ॥

अब पातमा गाईलाई यो मन्त्र भनेर गोग्रास दिनू– **सुरभिर्वैष्णावी माता नित्यविष्णु पदेस्थिता। गोग्रासं तु मयादत्तं सुरभे प्रतिगृह्यताम्।** अब भूमिमा– **ॐ भूपतये स्वाहाः, ॐ भुवनपतये स्वाहाः, ॐ भूतानां पतये स्वाहाः** भनेर तीन ठाउँमा अलि अलि भात राख्ने। अग्नि नजिकै छन् भने **ॐ अग्नये स्वाहा** भनेर अग्निमा चारपाँच सिता लगाउने, छैनन् भने भूमिमा राख्ने। **ॐ अमृतांपस्तरणमसि स्वाहाः** भनेर आचमन गर्ने। त्यसपछि यी मन्त्र भन्दै पाँच साना साना गाँस खाने।

ॐ प्राणाय स्वाहा, ॐ अपानाय स्वाहा, ॐ व्यानाय स्वाहा, ॐ उदानाय स्वाहा, ॐ समानाय स्वाहा भनेर पाँच गाँस खाएर बुढी औंठा र साहिँली (अनामिका) औंठाले पानी च्यापेर दुवै औंलाले एकैपटक दुवै आँखा, नाकको फेदमा छुने र खाने। यसरी खाइसकेपछि हातमा पानी राखेर– **ॐ अमृतापिधानमसि स्वाहा** भनेर ब्रह्मतीर्थबाट आचमन गर्ने। अब थालबाट खाएर शेष रहेको भात थोरै सोहोरेर दाहिने हातका औंलामा लिने र अलिकति पानी त्यसमा लगाउने। अनि– **मद्भुक्तोच्छिष्ट शेषं ये भुञ्जन्ति पितरोऽधमाः। तेषामन्नं मयादत्तं भोक्ता देवो महेश्वरः।** यो मन्त्र पढेर भूमिमा राख्ने। त्यसपछि चुठ्ने।

तपाईंलाई विधिपूर्वक सन्ध्या गर्न इच्छा भयो भने माथि बताएको प्राणायाम गर्ने र निम्नानुसारको विधि गर्दै गायत्री मन्त्र जप्ने।

विनियोगः– हत्केलामा पानी लिएर– **सूर्यश्चमेति ब्रह्माऋषिः प्रकृतिश्छन्दः सूर्यो देवता अपामुपस्पर्शते विनियोगः** भन्दै फेरि पानी लिएर यो मन्त्र पढ्ने– **"ॐ सूर्यश्चमे मन्युश्चमेऽन्नपतयश्चमे न्युकृतुभ्यः पापेभ्यो रक्ष्यन्तां यदन्हा पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यांमुदरेण शिस्ना अहस्तदवलुम्पतु यद्दुरितं मयि इदमहमामृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा।** यो भनेर हत्केलाको पानीले आचमन गर्ने।

सन्ध्याकालमा सन्ध्या गर्दा यो मन्त्र पढ्ने, अन्यत्र सबै मिल्छ, अर्थात् प्रातः र सायंकाल दुवैमा मिल्छ।

विनियोग–अग्निश्चमेति ब्रह्माऋषिः प्रकृतिश्छन्द अग्निर्देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः। हातको पानी छोडेर पुनः हातमा पानी लिने र– "**ॐ अग्निश्चमा मन्युश्चमन्युपतयश्चमन्युकृतुभ्यः पापेभ्यो रक्षन्तां यद्रात्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिस्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु यद्दुरितं मयि इदमहमामृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा।** अब अरू विधि प्रातःकै जसरी गर्ने।

अब पानीले शिरमा शेचन गर्ने।

ॐ आपोहिष्टमयो भुवः, ॐ तान ऊर्ज्जे दधातन, ॐ महेरणाय चक्षसे, ॐ षोवःशिवतमो रसः, ॐ तस्यभाजयते हनः, ॐ उसतीरिवमातरः, ॐ तस्माऽअरङ्गमामवः, ॐ षस्य क्षयाय जिन्वथ। भूमिमा– ॐ आपोचन यथाचन विनियोग– द्रुपदेति कोकिलोराजपुत्र ऋषिस्त्रिष्टुपछन्दः सौत्रामण्याभिषेके विनियोगः। अब देव्रे हातमा पानी लिने र दाहिने हातले छोपी यो मन्त्र पढ्ने–**ॐ द्रुपदादिवमुमुचानः स्विन्नः स्नातोमलादिव पूतंपवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः। विनियोगः, अघमर्षण सूक्तष्याघमर्षणाऋषिरनुष्टुपछन्दः भाववृत्तोदेवता अश्वमेधावम् ते विनियोगः।** अब देव्रे हातको पानी दाहिनेमा लगाउने र त्यही हातले दक्षिणतर्फका नसाका पुटमा छुने र यो तलको मन्त्र पढ्ने र देव्रेपट्टि त्यो पानी फ्याँक्ने। **ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चामीद्धा तपसोऽध्यजायततोरात्र्यजायत ततःसमुद्रोऽअर्णवः समुद्रा दर्णवादधिसम्वत्सरोऽअजायत। अहोरात्राणि विदधत् विश्वस्य मिषतोवशी, सूर्यचन्द्रमसै धाता यथापूर्वमकल्पयत्, दिवञ्चपृथिवीञ्चान्तरिक्षमर्थोस्वः।**

विनियोग–अन्तश्चरतीतिमन्त्रस्य तिरश्चिन ऋषि अनुष्टुपछन्दः आपोदेवता अपामुपस्पर्शनेविनियोगः ॐ अन्तश्चरसि गुहायां विश्वतोमुखः त्वं षज्ञस्त्वं वषट्कार आपोज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवःस्वरोम्– यो मन्त्र पढ्ने । अब आचमन तीनपटक गर्ने र आकृष्णेन यो मन्त्रले एकपटक र गायत्री मन्त्रले दुईपटक सूर्यलाई अर्घ्य दिने । अनि पूर्व फर्केर दुवै हात उठाएर सूर्यको उपस्थान मन्त्र भन्दै उपस्थान गर्ने । ॐ उद्वयन्तमसः परिस्वः पश्यन्तऽउत्तरम्, देवन्देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्, उदुत्यञ्जातवेद संवहन्तिकेतवः दृषे विश्वाय सूर्यम् । चित्रन्देवाना मुदगादनी कञ्चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः । आप्राद्यावा पृथिवी अन्तरिक्ष ७ सूर्य आत्मा जगतस्तधुरवश्व, ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्र मुच्चरत्, पश्येमः शरदः शतञ्जीवेमः शरदः शतम् शृणुयामः शरदः शतं प्रबवामः शरदशतमदीनाः स्यामः शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् । अब षडङ्गन्यास– ॐ हृदयाय नमः, भूः शिरसे स्वाहा, भुवः शिखायै वषट्, स्वः कवचाय हुम्, ॐ भूभुवः नेत्रत्रयाय वौषट्, ॐ भूर्भुवःस्वः अस्त्राय फट् ।

ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिः गायत्रीछन्दः शुक्लो वर्णः (साँझमा रक्तवर्ण) सर्वकर्मारम्भे विनियोगः । त्रिव्याहृतीनां विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री त्युष्णिगनुष्टुप्छन्दांस्यग्नि वाय्वादित्यदेवता जपे विनियोगः ।

गायत्रीको नमस्कार जपिसकेपछि गर्ने–

सुरभिर्ज्ञान वैराग्यौ योनिः शङ्खोऽथ पङ्कजम् लिङ्गं निर्वाणकं चैव जपान्तेऽष्टौ प्रदर्शयेत् ॥

जपको आरम्भमा प्रार्थना गर्ने

सुमुखं सम्पुटं चैव वितलं विस्तृतं तथा षट्मुखाधोमुखं चैव व्यापकाञ्जलितो तथा। शकटं यमपाशश्च ग्रथितं चोन्मुखोन्मुखं प्रलम्बं मुष्टिकञ्चैव मत्स्यकूर्म वराहकम् सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा।

श्वेतवर्णा समुद्दिष्टा (साँझमा रक्तवर्ण) कौशेयवसनाऽथवा। श्वेतैर्विलेपनैः पुष्पैरलङ्कारैश्च भूषिता। आदित्यमण्डलस्था च ब्रह्मलोकं गताऽथवा। अक्षसूत्रधरा देवी पद्मासनगता शुभा। तेजोसीति देवा ऋषयः शुक्रं दैवतं गायत्री छन्दः गायत्र्यावाहने विनियोगः।

ॐ तेजोऽसि शुक्रमस्यामृतमसि धामनामासि प्रियन्देवमनाधृष्टन्देव यजनमसि। गायत्रीको उपस्थान, पानी समाउने र ॐ तुरीयपदस्य विमल ऋषिः त्रिष्टुप्छन्दः परमात्मा देवता गायत्र्युपस्थाने विनियोगः। ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यसि नहिपद्यसे नमस्ते तुरीयायं दर्शतया पदाय परोरजसे सावदोम्।

सुमुखं सम्पुटं इत्यादि मुद्रा गरेर जप्ने।

अजपा गायत्री जप्ने विधि :

ब्राह्मे मूर्ते उत्थाय मानसिकं स्नानं कुर्यात्। नमामि गङ्गे तव पादपङ्कजं सुरासुरैर्वन्दित दिव्यरूपम्। भुक्तिं च मुक्तिं च ददाति नित्यं भावानुसारेण सदानुरागम्। नमः शिवायै गङ्गायै शिवदायै नमो नमः विश्वमूर्त्यै नमस्त्रिपथगामिन्यै नमो नमः

इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी। तयोर्मध्ये स्थिता नाडी सुषुम्नाख्या सरस्वती इति मानसिक स्नानेन शुचिर्भूत्वा आसने उपविश्य प्राणायामत्रयं कृत्वा स्वशिरसि खे सहस्र दल कमलकर्णिका मध्यवर्त्ति चप्रतत्मण्डलास्वगुह रूपं ध्यायेत्। श्वेतं श्वेतविलेपमाल्यवसनं वामेन रक्तोत्पलं । विभ्रत्या प्रिययेतरेण रभसाश्लिष्टं प्रसन्नाननम्। हस्ताभ्यामभयं वरं च दधतं सूर्यस्वरूपं परं। हालालोहित लोचनोत्पलयुगं ध्याये शिरस्थं गुरुम्। ततः पञ्चोपचारैः पूजयेत्, लंपृथिव्यात्मकं गन्धं समर्पयामि हं आकाशात्मकं पुष्पं समर्पयामि, यं वायुवात्मं धूपं समर्पयामि। रं तेज आत्मकं दीपं समर्पयामि। वं अमृतात्मकं नैवेद्यं समर्पयामि, सं सोमात्मकं ताम्बूलं समर्पयामि, गुरुमूर्तये नमः। ततः पादुका मन्त्रं जपेत्, नमो गुरुभ्यो गुरुपादुकाभ्यो नमः परेभ्यः परपादुकाभ्यः। आचार्यसिद्धेश्वर पादुकाभ्यो नमोऽस्तु लक्ष्मीपति पादुकाभ्य। अखण्ड मण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरं। तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

नमोऽस्तु गुरवे तस्मै इष्टदेवस्वरूपिणे, यस्यं वागमृतं हन्ति विषं संसारसंज्ञकम्, प्रातः प्रभृति सायान्तं सायादि प्रातरंततः यत्करोमि जगन्नाथस्तदस्तु तव पूजनम्। इति सर्वं गुरवे निवेद्य तदाज्ञां गृहीत्वा, तत्पादस्खलितामृताधारया प्रक्षालितं निर्मलञ्चात्मानं चिन्तयेत्। ततः कुण्डलिनीं ध्यायेत् मूलादि ब्रह्मरन्ध्रान्तां सर्वतेजोमयीं शुभाम्। सूर्यकोटि प्रतिकाशां चन्द्रकोटिसुशीतलाम् उद्यस्छिनकरद्योतां यावच्छ्वासो दृढासनः। ध्यायेत्कुण्डलिनीं शुद्धां सर्वभावेन संयुतः।

अस्य श्री अजपा गायत्रीमन्त्रस्य हंसः ऋषिः, गायत्री छन्दः परहंसो देवता हं बीजं सः शक्तिः सोऽहं कोलकं, श्री अजपा गायत्री प्रीत्यर्थे

जपे विनियोगः । हंसः ऋषये नमः शिरसि । गायत्री छन्दसे नमो मुखे । परहंसो देवतायै नम हृदि, हं बीजाय नमो मूलाधारे, सः शक्ते नमः पादयोः । सोऽहंकीलकाय नमः, सर्वाङ्गेषु । हंसा सूर्यात्मने अङ्गुष्ठाभ्यां नमः । हंसीं सोमात्मने तर्जनीभ्यां नमः । हंसू निरामासात्मने मध्यमाभ्यां नमः । हंसौं निरञ्जनात्मने अनामिकाभ्यां नमः । हंसौं धर्मात्मने कनिष्ठिकाभ्यां नमः, हंसौं ज्ञानात्मने करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः । अग्निसोम गुरुद्वयं प्रणवकं विन्दुत्रिनेत्रोज्ज्वलं भास्वद्रूपमुखं शिवाङ्घ्रि युगलं पार्स्वस्थ सूर्यानलम् । उद्यद्भास्कर कोटिकोटि सदृशं हंसं जगद्व्यापिनं शब्दब्रह्ममयं हृदम्बुजघटे नीडे सदा संस्मरे ।

ॐ ह्रीं हंसः सोऽहं स्वाहा, ॐ हंसीयविद्महे सोऽहं हंसाय धीमहि, तन्नोहंसः प्रचोदयात् । ॐ तत्सत् पूर्व संकल्प सिद्धिरस्तु अमुक गोत्र अमुक शर्मा अहं पूर्वेद्युः सूर्योदयादारभ्य अद्यतन सूर्योदयर्पयन्तं अजपा जपं तत्तद्देवताभ्यो निवेदयिष्ये ।

अजपा जपिसकेपछि फेरि पूर्वाह्ने भनेर अद्यतन सूर्योदयादारभ्य स्वस्तन सूर्योदयपर्यन्तं स्वाभाविक स्वासोच्छ्वासाभ्यां हंसाभ्यां सोऽहं रूपाभ्यां षट्शतोत्तरं एकविंशतिसहस्र संख्याकं अजपा जपं करिष्ये, यो संकल्प गर्ने र जप्न थाल्ने–

वशषसदलयुक्ते सम्यगाधारचक्रे
तरुणमरुणवर्णं वारणास्यं त्रिनेत्रम् ।
अभयवरदहस्तं चारु पाशाङ्कुशाढ्यं
करयुगलमनन्यश्चिन्तये विघ्नराजम् ।

अब लं पृथिव्यात्मकं गन्धं समर्पयामि, हं आकाशात्मकं पुष्पं समर्पयामिः, यं

वाय्वात्मकं धूपं समर्पयामिः रं तेजात्मकं दीपं समर्पयामिः, वं अमृतात्मकं नैवेद्यं समर्पयामिः सं सोमात्मकं ताम्बूलं समर्पयामि। यति भनिसकेर– वं नमो हंसः सोऽहम्, शंनमो हंसः सोऽहम् सं नमो हंसः सोऽहम्, षंनमो हंसः सोऽहम्, मूलाधार चक्रेस्थिताय गणपतये पूर्वदिनकृतं षट्शतं अजपा जपं निवेदयामि। यस्तै प्रकारले तल लेखिएका ब्रह्मादिको पूजा गर्ने र गणेशको भ्हैं अर्थात् **वं नमो हंसः** आदि भनेभ्हैं र गरेभ्हैं गर्ने।

बभमयरलसंज्ञैरक्षरैर्दीप्त-पद्मे
सुरुचिरमुखविष्टं चिन्तये पद्मयोनिम्।
अभयवरदहस्तं चारुकुम्भाक्षमाला
विकसितकरयुग्मं सृष्टिकृत् ब्रह्म रूपम्।
लं पृथिव्यात्मकं गन्धं समर्पयाभि, इत्यादि।
वं नमो हंसः सोऽहम्, भं नमो, मं, यं, रं,लं

स्वाधिष्ठान चक्रे स्थिताय ब्रह्मणे षट्सहस्रं अजपाजपं निवेदयामि।

डाद्यैः फान्तगतैः प्रकल्पितदले पद्मेनिविष्टंहरिम्
मार्तण्डद्युतिमादि पूरुषहरिं नारायणं श्रीयुतम्
हस्ताम्भोजगदासि शङ्खममलं पीताम्बरं शार्ङ्गिणं
ग्रैवेयाङ्गदहार भूषिततनुं नाभौ मुदा चिन्तये।

उल्लिखित लं आदि मन्त्रले पूजेर– **डं नमो हंसः सोऽहं** इत्यादि **फ** सम्म भन्ने र–

नाभौ मणिपूरकचक्रेस्थिताय विष्णवे पूर्वदिनकृतं षट्सहस्रं अजपा जपं निवेदयामि।

काद्यैः ठान्तगतैः प्रकल्पितदले पद्मे निसन्नं शिवं
राकानायक मण्डलप्ररुचिरं त्र्यक्ष कपर्दोज्ज्वलम्।
शान्तं टङ्क मृगाभयैर्वर युतैर्युक्तं करैः कङ्कणं
ग्रैवेयाङ्गदहार नूपुरयुतं चर्माम्बरं चिन्तये॥

लं पृथिव्यात्मकं... आदि भनेर– कं नमो हंस सोऽहं... इत्यादि भनी ठ सम्म भन्ने र– हृदि ग्नाहतचक्रे स्थिताय शिवाय पूर्वदिनकृतं षट्सहस्रं अजपा जपं निवेदयामि।

प्रत्यङ्गेषु निविष्टमङ्गरहितं व्याप्तं जगत्कारणं
सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं गुणागुणमयं वैराग्यसंमिश्रितम्।
मूर्तामूर्तममूर्तमूर्तिसहितं ज्योतिः प्रदीप्तोज्ज्वलं
साक्षात्षोडशवर्णपत्रकमले जीवं परं चिन्तये।
लं पृथिव्यात्मकं गन्धं सः इत्यादि भन्ने।

अं नमो हंसः सोऽहं, आं नमो हंसः सोऽहं, इं नमो हंसः सोऽहं, ईं नमो हंसः सोऽहं... एवं प्रकारले उं नमो हंसः सोऽह, ऊं नमो हंसः सोऽहं, ऋं नमो हंसः सोऽहं, ॠंनमो हंसः सोऽहं,ऌं नमो हंसः सोऽहम्, ॡ नमो हंसः सोऽहम्, एं नमो हंसः सोऽहं, ऐं नमो हंसः सोऽहं, ओं नमो हंसः सोऽहं, औं नमो हंसः सोऽहं अः नमो हंसः सोऽहं। कण्ठे विशुद्धिचक्रे स्थिताय गणपतये पूर्वदिनकृतं एक सहस्रं अजपा जपं निवेदयामि।

हक्षाभ्यां परिक्लृप्तपत्र रचिते पद्मे जगत्कारणं
विश्वोत्तीर्णमनेक देह निलयं विद्युद्विलासं परम्।
तत्तद्योग्यतया स्वदेशिकतनुं प्राप्तं स्वरूपं परं
प्रत्यक्षाक्षर विग्रहं गुरुपदं ध्याये परं दैवतम्।

लं पृथिव्यात्मकं गन्धं इत्यादि, हं नमो हंसः सोऽहं, क्षं नमो भ्रूमध्ये आज्ञाचक्रे स्थिताय गुरवे पूर्वकृतं एकसहस्रं अजपा जपं निवेदयामि।

विश्वस्यादि मनादिमेक ममलं नित्यं परं निष्कलं
नित्योद्बुद्ध सहस्र पत्रकमलेत्द्याद्यक्षरैर्मण्डिते।
नित्यानन्दमयं समस्तमुनिमिः संवित्स्फुरच्चान्तरम्
स्मृत्वात्मानमनेकविश्वनिलयं स्वच्छं जगत्सर्वतः।

लं पृथिव्यात्मकं इत्यादि गर्ने र माथि जीवात्मालाई गरेझैं अं, आं इत्यादि भन्दै क देखि ज्ञ सम्म भन्ने र– ब्रह्मरन्ध्रस्थिताय परमात्मने पूर्वदिनकृतं एकसहस्रं अजपा जपं निवेदयामि। भनेर हात जोड्ने

हंसो गणेशो विधिरेव हंसो हंसोहरि हंसमयश्च शम्भु।
हंसोहि जीवो गुरुरेव हंसो हंसोममात्मा परमात्महंसः।

देहो देवालयः प्रोक्तो जीवो नामसदाशिव, त्यजे ह्यज्ञाननिर्माल्यं सोऽहंभावेन पूजये। इत्यादि भन्ने।

जीवात्मपरमात्मनो रैक्यं विभाव्य संकल्पं कुर्यात्।
ॐ तत्सत् पूर्वसंकल्पसिद्धिरस्तु अमुक गोत्र अमुक शर्मा अहं अद्यतन सूर्योदयादारभ्य श्वस्तन सूर्योदयपर्यन्तं षट्शताधिकं एकविंशतिसहस्रम् अजपा जपं तत् तत् देवताभ्यो निवेदयिष्ये।

तत्पश्चात् स्तोत्र पाठ गर्ने र आचमन गर्ने ।

शुभं भूयात्।

वशषसदलयुक्ते सम्यगाधारचक्के
तरुणमरुणवर्णं वारणास्यं त्रिनेत्रम् ।
अभयवरदहस्तं चारु पाशाङ्कुशाढ्यं
करयुगलमनन्यश्चिन्तये विघ्नराजम् ।